

Intelligence émotionnelle et régulation du stress pour managers en environnement haute pression

Lien : https://maroc-performance.com/formation/intelligence-emotionnelle-et-regulation-du-stress-pour-managers-en-environnement-haute-pression

DURÉE
4 jours (28h)

RÉFÉRENCE
DP267

CATÉGORIE
Gestion du Stress

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les fondamentaux de l’intelligence émotionnelle appliquée au management
- Identifier ses principaux déclencheurs émotionnels et facteurs de stress professionnel
- Reconnaître les signaux individuels et collectifs liés à la surcharge émotionnelle
- Développer sa conscience émotionnelle et sa capacité d’autorégulation
- Maîtriser des techniques concrètes de régulation du stress en situation professionnelle
- Prendre du recul avant de réagir dans les situations de forte pression
- Améliorer sa capacité à prendre des décisions dans des contextes complexes et tendus
- Développer une communication managériale plus claire, assertive et constructive
- Renforcer l’écoute active et l’empathie envers les collaborateurs
- Prévenir et gérer les conflits dans les environnements professionnels sous tension
- Développer un leadership émotionnel adapté aux situations de crise et d’incertitude
- Maintenir la cohésion et l’engagement d’une équipe en période de forte pression
- Identifier les pratiques managériales susceptibles d’amplifier ou de réduire le stress collectif
- Développer des stratégies individuelles de récupération et de résilience professionnelle
- Construire un plan d’action personnel pour améliorer durablement sa régulation émotionnelle
- Contribuer à un environnement de travail favorisant la performance, la coopération et la prévention des risques psychosociaux

Maroc Performance

👥 POUR QUI ?

- ✔ Directeurs et cadres dirigeants
- ✔ Managers et responsables d’équipes
- ✔ Directeurs et responsables des ressources humaines
- ✔ Responsables de départements et managers opérationnels
- ✔ Chefs de projet et responsables de projets complexes
- ✔ Managers évoluant dans des environnements à forte pression ou à forts enjeux
- ✔ Responsables commerciaux et managers confrontés à des objectifs exigeants
- ✔ Managers des secteurs industriels, financiers, technologiques et de services
- ✔ Responsables QHSE et managers chargés de situations opérationnelles critiques
- ✔ Responsables des opérations et de la performance
- ✔ Chefs d’équipe et superviseurs
- ✔ Responsables transformation et conduite du changement
- ✔ Professionnels amenés à gérer des situations de crise, d’urgence ou d’incertitude
- ✔ Managers souhaitant renforcer leur leadership, leur résilience et leurs compétences relationnelles

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Comprendre les mécanismes de l’intelligence émotionnelle

- Identifier les composantes de l’intelligence émotionnelle et leur rôle dans le management
- Développer la conscience de ses émotions, réactions et comportements
- Comprendre l’influence des émotions sur les décisions, les relations et la performance

2 / Diagnostiquer et prévenir les mécanismes du stress professionnel

- Identifier les principales sources de stress dans les environnements professionnels à forte pression
- Reconnaître les signaux cognitifs, émotionnels, comportementaux et physiologiques du stress
- Différencier stress ponctuel, stress chronique, surcharge et situations de tension managériale

3 / Développer l’autorégulation émotionnelle du manager

- Identifier les déclencheurs émotionnels et les mécanismes de réaction automatique
- Maîtriser des techniques de prise de recul et de régulation dans les situations difficiles
- Transformer les réactions émotionnelles en réponses professionnelles adaptées

4 / Maîtriser les techniques de régulation du stress

- Utiliser des techniques de respiration, recentrage et relaxation adaptées au contexte professionnel
- Gérer la pression lors des réunions, négociations, conflits et situations d’urgence
- Construire des routines individuelles favorisant la récupération et la stabilité émotionnelle

5 / Développer l’empathie et l’intelligence relationnelle

Maroc Performance

- Identifier les émotions et besoins des collaborateurs à travers les comportements et les interactions
- Adapter sa posture managériale aux différents profils émotionnels et situations professionnelles
- Développer une écoute active permettant de prévenir les tensions et renforcer la confiance

6 / Gérer les conflits et les situations managériales sous pression

- Identifier les mécanismes émotionnels à l'origine des conflits interpersonnels
- Désamorcer les tensions et conduire des échanges difficiles avec assertivité
- Maintenir une communication constructive dans les situations de désaccord ou de crise

7 / Renforcer le leadership émotionnel en environnement haute pression

- Développer une posture de leadership stable, claire et rassurante
- Réguler la dynamique émotionnelle d'une équipe confrontée à la pression ou à l'incertitude
- Maintenir l'engagement, la coopération et la qualité de décision dans les périodes difficiles

8 / Construire une stratégie durable de résilience managériale

- Élaborer un plan personnel de gestion du stress et de développement de l'intelligence émotionnelle
- Mettre en place des pratiques favorisant l'équilibre entre exigence, performance et récupération
- Déployer une culture managériale favorisant la prévention des tensions et la qualité de vie au travail

Maroc Performance

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

19 au 22 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 19 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
11 au 14 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 09 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca
07 au 10 Sep. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Document généré le 18/11/2026 — Réf : DP267
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance